幸せであるのは、簡単だ。
難しいのは、簡単であることだ。

✽はじめに　その1——好奇心旺盛な楽天家の皆様へ

この本を読めば、幸せになれます。どんなジャンルにも属さないこの本は、リビングのテーブルに並べたり、バスタブの横に置いたりして、パートナーと一緒に、ジョークやハッピーなエピソードを読んでみてください。書斎の机に載せておいてもいいでしょう。幸せになるためのヒントが満載なので、教科書として使ってもいいと思います。でも、この本はまだ完成してはいません。中に書かれているヒントを実行し、あなた自身の手でこの本を完結させてほしいのです。これは文学作品ではありませんし、回りくどい説明もありません。つい悲観的になってしまうくせを克服するのに、哲学を勉強する必要はありませんから。大切な人生、あまりきまじめに生きてもいけません。幸福の研究に関心がある楽天家のあなたなら、もうご存じですよね。もし知らないのなら、楽天家だなんてことは今後二度と言わないでください。

あなたはこの本を通じて、必要以上の幸せを得ることができるでしょうから、その幸せをほかの人にも分けてあげてください。そのとき、この本も一緒にプレゼントして、相手が何か1つでも役に立つことを得られたなら、あなたも読んだかいがあったと思いませんか？

✽はじめに　その2——悲観的な不平家の皆様へ

この本を読むと、がっかりするかもしれません。どのジャンルにも属さず、科学的な裏付けはあっても、タッチは軽く、個人的な経験にもとづいて書かれた本。しかも脚注など一切なく、たくさんのジョークやハッピーなエピソードが満載。これは文学作品ではありません。完全ではない中途半端な作品です。哲学や社会学の知識、それに学術用語も正しく用いられていないことに気づくでしょう。それに加えて私のこの話しぶりです。私の言うことがあたかもあなたの人生と関係しているかのように、世界は悲しみに包まれてはいないかのように語っていきます。もちろん、あなたのほうがはるかに幸せについてよく知っているはずです。でなければ、そもそも悲観的にはなっていませんよね。冗談にして笑い飛ばすには、この〝幸福〟というテーマは深刻すぎますが、これが私のやり方なのです。この本を読んでも、あなたの役に立つことはないでしょう。でも、この本がいかに無意味かは、ほかの人に教えてあげてください。でないと、人生がつらく悲しいものだということをまだあまりよく理解していない人が、この本を楽しく読んでしまうかもしれません。

✽本書の取扱説明書

「自分で理解できることは、実行に移せ。自分で理解できないことは、アドバイスとして他人に伝えろ」。これはトレーナーの知恵です。

幸せを呼び込み、喜ばせ、あわよくばとどまってもらうために、何をすればいいのか。思いつくことはたくさんあるのではないでしょうか。実際、私たちは幸せについてたくさんのことを知っています。でも、幸福研究の成果は私たちが直感的に思うこととはだいぶ違うようです。例えば、美しさは悲劇を呼び、営業時間の延長は不満のもとになることが、わかっています。青春時代が人生で最も輝かしい時期であるというのは幻想でしかありませんし、長くつきあえる友人をたくさん持つことのほうが、家族といるよりも楽しいことも証明されています。**本書があなたの生活を変えることはないかもしれませんが、あなたの人生が少しでも楽しいものになるように願っています。**とはいえ、約束はできませんが。

もちろん、あなたは今のまま、変わらずにいたほうがいいのかもしれません。幸せになるためのアドバイスは、ダイエット法と同じで、本当に効果的なものがあるのなら、これほどたくさんのアドバイスが世間をにぎわすことはないでしょう。

幸せは、1人でやってはきません。そして幸せな人が、1人でいることもほとんどありません。でも、1人でいることで、幸せを手にできる場合もあります。幸せとは矛盾に満ちたものなのです。追いかければ追いかけるほど、逃げていくようにも思えます。まじめな話、いつも後ろから追いかけられ続けていたら、幸せはどんな気持ちになるでしょう?

この本も、矛盾に満ちています。私が長年行ってきた研究の成果であり、同時に毎日の失敗の集大成でもあります。科学的な研究にもとづいている記述もあれば、個人的なエピソードもたくさん紹介しています。幸せになるためのヒントの中で、役に立つかもしれないと思ったものは、自分でも試してみました。その結果、手っ取り早く幸せになるための方法なんて、やっぱり存在しないことがよくわかりました。**「幸せになるための法則なんてない」ということだけが、幸せの法則だといえるでしょう。**幸せについてわかりやすく解説した書籍は、すでにたくさん出版されています。そこで私はあえてわかりにくい本を書きました。なぜなら私たち人間は、そしてとりわけドイツ人はきまじめで、完璧さを求めるあまり、人生の矛盾におかしみを見いだすことをしばしば忘れてしまうからです。

道ばたでお金を拾ったばかりの人は、「自分の人生に満足しているか」という問い

に対して「はい」と答える確率が高くなります。ただしこれにも問題があります。毎日お金を見つけていると、その状況に慣れてしまい、幸せを感じる効果が急激に弱まってしまうことがあるからです。人間は、何にでも慣れることができてしまいます。私たちは、世界で最も裕福な国の1つに住んでいますが、〝幸福度〟という意味では、ランキングの上位に入ることはありません。

私は幸せに関する本をたくさん読んできました。読みすぎたといっても過言ではないでしょう。読むのが苦痛だったことも珍しくありません。ハッピーになるための読書が、どうしてこんなにつらいんだろうと思ったことも何度もあります。とはいえ、ここ数年で学者たちがさまざまな発見をしたのも事実です。本書の中でも、幸福研究が成し遂げた最新の成果を直接あるいは間接的に紹介する機会があるでしょう。それらの多くは互いに矛盾しています。しかし、このような矛盾、食い違い、理解の難しさこそが、幸せというテーマの醍醐味でもあるのです。私たちの理性は、明確でよく整理されたものを好みます。数多くの矛盾に絶望しないための最善の対抗策は、矛盾を笑い飛ばすことなのです！　この本を読むにつれ、明るい気持ちになることも、暗い気持ちになることもあるでしょう。幸せになれるかどうかは、自分の期待とどう向き合うかにかかっています。**幸せに通じる道は、まっすぐではありません。右へ左へと曲がりくねり、途中いくつもの失望が待っています。**

では、幸せのことなど初めから考えないほうがいいのでしょうか？　ものごとを知らない人、子どもたち、何も考えずに生きている人ほど、幸せなのでしょうか？　決してそんなことはありません。その理由ですか？　まあ、この本はまだ始まったばかりです。時間もページ数もまだたくさん残っています。ゆっくりと少しずつ、進んでいきましょう。

ここに集められた話やアイデアの数々を、どう理解していただいてもかまいません。これらがすべて真実であるという保証もありません。どのようにとらえるかは人それぞれです。私がここに書いたことが、どれもこれもあなたにとって納得のいくことであるのなら、この本を読む必要などないのです。最初のページから順番に最後まで読み進める必要もありません。最初のほうだけ眺めて、あとはまったく読まなくてもかまいません。すべてはお気に召すまま、あなた次第です。あなたの機嫌が必ずよくなるとは約束しませんが、機嫌が悪くなる原因の多くが取り除かれることでしょう。あなたの役には立たない情報が出てきた場合は、ちょっと周りを見渡してみてください。すぐそばにその情報を必要としている人がいるかもしれませんから。というのも、**自分が幸せになるためには何が欠けているかを知るよりも、ほかの人の幸せに何が欠けているかを理解するほうが簡単**なのです。

私はコメディアンなので、静かな書斎ではなく、ステージの上にいることにむしろ

慣れています。ですから、まるで劇場にいるように、読者のみなさんに対して直接「あなた」と語りかけても驚かないでください。時には〝上から目線〟になっている印象を与えるかもしれません。でもそれは、ある意味、しかたがないのです。何せこちらはステージの上に立っているのですから。出番が終わったらロビーでまた会いましょう。そのときはもちろん、対等な目線で。少しなれなれしいのではとお思いの方は、私があなたではなく、あなたのお隣さんに話しているものと考えてください。私が独り言を言っているのだと思っていただいても結構です。よろしいでしょうか？

幸せは1人でこない。特に、他人の幸せをうらやんでいるようでは、幸せなどはやってきません。ほかの人とまったく同じ幸せを追い求めるのは、存在しないものを懸命に探すようなもの。実にばかげています。**何より大切なのは、自分だけの幸せ（こう言うと聞こえは悪いかもしれませんが）を追い求めることです。ただ気がついていないだけで、あなたは幸せの鍵をすでに手に入れているのかもしれません。**

幸福というのは、ある意味、不幸な単語です。普段は正確な言葉を話す私たちも、こと感情の最高点を表現するときには、あいまいになってしまいがちです。英語ではラック、プレジャー、ハピネスといった言葉が使われます。そこで私も、いろいろな種類の幸福を区別してみました。今思いつくだけでも、5種類あります。

まずは〝社会一般的な喜び〟、〝偶然の幸せ〟、〝享楽〟、そして〝自己達成による幸福〟。さらに〝自分はなんて幸運なんだと感じる特別な瞬間〟がこれに加わります。これらの感情1つにつき、1つの章をさきました。これに基本的なことをまとめた章を加えた6つの章で本書は構成されています。少し複雑そうに聞こえるかもしれませんが、このほうがわかりやすくなるのです。信じてください。私は何しろ医者なのですから。1つひとつ話を進めていきましょう。いい薬も一度に飲みすぎると毒になります。幸せも同じ。一度にたくさん望んでは、よくありません。

コンパスは、道に迷わないための大まかな方向を示してくれます。でも、あなたがまずどの方向に動き始めればいいのかは、コンパスも教えてくれません。**幸せはどの方向にもあります。内にもあれば、外にもある。上下左右、東西南北、どこにでもあるのです。**本書では社会的な喜びから始め、最後に孤独がもたらす至高の喜びについてお話しするつもりです。

1. 社会的な幸せ。愛、友情、家族など、多くの人々が考える幸福です。幸せと、そして不幸の源。
2. 偶然の幸せ。幸運のこと。厳密には、長続きするものではありません。宝くじの一等当せん者が2年後、当せん前よりも幸せであることはまずないといえる

でしょう。もちろん当せんしなかった人は、宝くじを買う前よりも貧しくなっています。

3. 享楽による幸せ。楽しみを知らない人と一緒にいても、楽しくはありません。でも、楽しいから、おいしいからといってその量を増やしたところで、喜びが大きくなるわけでもないのです。要は、量ではなく、密度の問題。晩にたしなむ1本の赤ワインは最高ですが、昼間から飲む3リットルは問題外。ケーキをホールでたいらげるよりも、チョコレートのひとかけらを口に含むほうが上品で、美しい。3週間マッサージをし続けるよりも、週末に健康リゾートに行くほうが満足できます。セックスに対しては、何の文句もありません。でも、24時間できますか？

4. 自己達成したことで得られる幸せ。集中して何かをしている最中、そしてその後にも続く長続きする満足感。このような感覚は、フロー体験と呼ばれています。無益の対極にある、有益で充実した時間。自分の弱さに打ち勝った誇り、喜び。峠の茶屋で食べるお団子は、ふもとで食べるよりもおいしいのです！

5. 充足感を得たことによる幸せ。言葉で言い表すのは難しいが、人生を生きる価値のあるものにする圧倒的な何か。静寂、自然、音楽、共感、感動。

もちろんこの5種類の幸せは、いつも明確に区別できるわけではありません。わかりやすい例を1つ挙げましょう。セックスは私たちを幸せへと導く一方で、偶然の出会いが仇（あだ）になって、社会性の崩壊へとつながることもあります。セックスは楽しい行為であり、人によっては自己の克服を意味しています。その最中はもちろんのこと、終わったあとも幸せが持続するなら、それは最高の幸福ということができるでしょう。愛し合ったあとにタバコを吸うのをやめれば、じっと黙って余韻にひたることも、音楽を聴くこともできるようになります。

流れ星に祈るよりも確実に幸運を手にする方法　目次

はじめに　その1——好奇心旺盛な楽天家の皆様へ……2
はじめに　その2——悲観的な不平家の皆様へ……3
本書の取扱説明書……4

序章　幸せは誤解とともにやってくる

幸せの7つの法則……22
迷信の迷い……27
ほら、あなたにそっくり……31
カエルになるな……39
不幸は必ずやってくる……45
腐っても幸せ？……53

1章 幸せは他人とともにやってくる

写真と現実 …… 58
レストランでの出会い …… 62
政治と幸福 …… 65
めんどりが先か、おんどりが先か、それが問題だ …… 69
赤丸と友人 …… 76
幸せな恋 …… 85

2章 幸せは偶然とともにやってくる

幸運の女神と不幸な髪型 …… 92
偶然と上手に付き合う方法 …… 94
角笛を習おう …… 97
買わせて病 …… 100
美の苦しみ …… 107
太陽に聞け！ …… 112

3章 幸せは楽しみとともにやってくる

血液の中の幸せ？……120
サンキュー・フォー・ザ・ミュージック！……127
終わりよければすべてよし……130
痛みと幸せ……132
命を賭けて走れ……139
レッツ・ダンス……144
人生は検索エンジン……147
達する幸せ――理性よりも感覚……151
小さな幸せ、大きな喜び……157
ハッピーダイアリー（幸せ日記）……161
全部出しちゃダメ！……163

4章 幸せは行動とともにやってくる

流れに乗ろう……168
明るい職業相談……174
とりはだ効果……178
時は金なり？ でも金は時ならず……185
ビルとボリスと銅メダル……196
永遠の17歳？……200

5章 幸せはあきらめとともにやってくる

あまり無理はするな！……208
この上ない幸せ……216
地獄のかたくり粉にはまだディスク領域がある……218
老後についての考察……222
未来を今！……227
「静か」ということ……233
信じられない話……238
ペンギン物語……241
おわりに……246
みなさん、ありがとう……254
訳者あとがき……257

序章

幸せは誤解とともにやってくる

装　丁　川島　進（スタジオ・ギブ）
編集協力　株式会社ぷれす
翻訳協力　株式会社リベル
本文組版　山中　央

幸せの7つの法則

知りたくもないのになぜか誰もが知っている、幸せの7つの法則というものがあります。

それは次のようなものです。

1．人間は不幸が大好き

これは医者なら誰でも知っていることです。例えば、体調がよければ逆にそれが気になって、病気になってしまう心気症と呼ばれる病気があるぐらいです。マゾヒストは痛みがなければ満足できません。独り身の人は、恋人がいない自分に心を痛め、苦しみます。でも、それはどうしてなのでしょう？　答えは簡単、幸せになりたいからです！　**人はどっちつかずの感情よりも、いずれやわらぐ痛みのほうをむしろ好みます。**女性がワンサイズ小さめの靴を好んではく理由もおわかりでしょう。夜になって、靴を脱いだときにやわらぐ痛み、自分でコントロールすることができる幸せの時間を楽しむためです。

2．人は幸せになるために生きているのではない

人間が進化してきた理由は〝生き残るため〟に尽きます。今この文章を読んでいる読者のみなさん。あなた自身の脳に感謝しましょう！　幸せの時間は、生き残りのチャンスを高めるためにあります。だからこそ食事も（読者の中にはまだ覚えている人もいると思いますが）セックスも楽しい。では、幸せな状態は、どうして永遠に続かないのでしょうか？　永遠の幸せは死を招くからです！　原始人がマンモスのステーキをたらふく食べ、快楽にふけっていたとしたら、きっとサーベルタイガーに食べられてしまったことでしょう。私たちの祖先は、そんなことはしませんでした。**人間は、幸福のときが過ぎ去ることを知り、そこから何かを学ぶことで、生き残ってきました。**永遠に続く幸せは、むしろ私たちを不幸にするでしょう。こう考えると、少し気が楽になりませんか？

3．私たちを幸せにしてくれる人などいない

運命の人。その人さえ見つければ、永遠の幸福が約束される人。何百年も受け継がれてきたこのロマンチックな考えが、人を不幸にしてきました。考えてもみてください。60億もの人の中から、たった1人の運命の人を、しかもたった80年の人生で見つけだす確率は、どれほどのものでしょう。完璧などないとわかっていながら、それで

も完璧を期待してしまう。だから私たちは、今たまたま一緒にいるパートナーにしがみつきながら、陰でこっそりほかの人を探してしまうのです。

4．不幸は必ずやってくる

ハトになって自由に空を飛べる幸せな日もあれば、ハトにフンをかけられる不幸な銅像になる日もある。幸福はやってきて、また過ぎ去っていく。不幸もまたしかり。でも、不幸のまっただ中にいるとき、私たちはそれが永遠に続くのだと考えてしまいがちです。ここでトラウマ（心的外傷）研究からの明るいニュースを1つご紹介しましょう。人生からひどい仕打ちを受けても、8割以上の人たちは、その打撃をうまく乗り越えています。確かに少し時間はかかりますが、特別な治療を受けなかった場合でも2年後には支障はなくなり、時には以前よりも強靱（きょうじん）な人格を獲得することもあるそうです。**事故、病気、別れ、死……。これらはどれも人生の一部です。世界には〝悪いこと〟も存在します。**〝悪いこと〟が起こる理由は神のみぞ知る、誰にもわかりません。

5．銅メダルを目指せ！

銀メダルと銅メダル、あなたならどちらのほうがいいと思いますか？　そう、もちろん銅ですよね。これはあくまで、幸せという観点から見た場合の話です。**結果が私たちを幸福にしたり、不幸にしたりするのではありません。自分を評価したり、他人と比べたりすることで、幸・不幸の感情が生まれるのです。**銀メダリストは、自分を誰と比べるでしょうか。彼は上を見て嘆きます。「あと100分の3秒……。もう少しで金メダルだったのに」。しかし、銅メダリストはこう考えます。「あと100分の3秒……。危うくメダルを逃すところだった！」。「ざまあ見ろ、4位！」と考えることができるだけ、銅メダリストは幸せなのです。

6．自分自身に対してしたいことは、ほかの人にしてあげよう

自分で足をくすぐっても、くすぐったくはありません。自分の指が足の裏に届く前に、脳に警告が伝わるからです。だから心構えが自然とできてしまう。セックスも同じようなものです。1人でしていても、確かに気持ちいいかもしれませんが、絶頂に達する瞬間が前もってわかってしまう。快楽の時間は、自分ひとりよりも、ほかの人と分け合うほうがより楽しいのです。幸せも同じです。しかも**自分が幸せでなくとも、ほかの人に幸せを与えることはできる**のです。そう聞けば、どんなにケチな人でも、きっとすばらしいことだと思わずにはいられないはずです。幸福は伝染します。ほかの人を幸せな気持ちにして、その人が喜ぶ様子を見ているだけでも、大きな喜びを感

じることができます。この種の共感をつかさどる神経細胞――ミラーニューロン――が脳に存在することも証明されています。笑いは伝染します。ですから、ぜひ陽気な人たちと一緒に過ごしましょう。笑え、さらば世界は汝（なんじ）とともに笑うだろう。いびきをかけ、さらば汝は1人で眠ることになるだろう！

7．愛される人になるには、まず自分を愛そう

女性は、ファッション雑誌を読むと気分が落ち込むことがわかっています。なぜでしょう？　そう、比べてしまうからです。「私はこんなにきれいじゃない」と女性たちは考えるのです。驚きましたか？　**人生は不公平ですが、それが当然なのです。**スーパーモデルでないことのほうが普通なのです。私自身、モデルなどをして活躍する美女たちと一緒にトーク番組に出演したことがあります。ここだけの話、メイク室に入る前やメイク中の彼女たちを見たこともあります。そこで行われていることといったらもう……。もし、中古車屋さんがこれほどの偽装をやったとしたら、刑務所送りになることは間違いありません！　男性はメンズファッション誌のモデルを見ても、自分と比べることはあまりありません。自分の体に自信が持てない男性はサウナに行き、周りを見回しながら、「おれも悪くないな」と考えます。サウナの中では誰もがメイクを落とし、生まれたままの姿です。長く生きていれば、少しぐらい太るのは当

たり前のこと。どの人も、体重が3キロしかなかった時期もあったのです！

鏡の前に立つ女性を観察したことがありますか？　体を常に右へ左へと動かしています。何かしら満足がいかないところが見つかるまでやめようとしません。親愛なる女性たちにも、この点に関しては私たち男性を見習ってもらいたいものです。私たちは自己批判で心を痛めるようなことはしません。鏡の前に立つ男性を見てください。鏡の真正面に仁王立ちになったかと思うと、2秒後には確固たる自信を持ってつぶやくのです。「よし！」。それだけです。もちろん男性もいつしかおなかの周りにむだな肉がつき始めます。それでも、鏡の前でぐるぐる回るような愚かなことはしません！

迷信の迷い

私は迷信を信じない。
そんなことをしたら不幸になってしまう。

心理学者であり、同時にイリュージョニストとしても知られているイギリス人リチ

ャード・ワイズマンは、迷信と幸福の関係を研究しています。そして、たくさんのお守りやラッキーアイテムを持っている人はあまり幸福ではない、という驚くべき結論に達しました。いわれてみれば確かに、**迷信を信じている人ほど、幸せになるために本当に必要なことを見逃すことが多いような気がします。**

例を1つ挙げましょう。3回も続けて何かの試験に落ちたら、普通の人は、試験の問題をきちんと理解していなかったのが敗因だと考えます。でも、迷信家はそんなことは夢にも思わず、きっとこう言うでしょう。「1回目の試験のときは、土星の位置が悪かった。2回目は、勉強机の方角が悪かったのに、気づくのが遅すぎたんだ」と。では、3回目の試験はどうでしょう。もちろん懸命に準備をします。ただし、試験に出そうな内容を理解することに力を注ぐのではなく、微妙なエネルギーの流れを調整するのです。そしてきっとこんなふうに言うでしょう。「流れに乗り損ねた。エネルギーがうまく働かなかったんだ。どうしようもなかったんだよ」。これでは試験に落ちるのも当然です。

迷信の働きには、2つの側面があります。迷信を信じることでポジティブな効果があった場合はこれをプラセボ効果（偽薬効果）と呼びます。逆にネガティブな結果を招いた場合はノセボ効果（反偽薬効果）と呼んでいます。プラセボ効果に対しては、特に目くじらを立てる理由はありませんし、試験のときにちょっとした〝魔法〟に頼るのもいいと思います。私自身、試験会場ではお気に入りの席に座ろうとしましたし、ゲンを担いで甘いものを食べたり、お守りを身につけたりしたこともあります。周りの人が私を応援し、「がんばれ」と言ってくれたことで、安心感を得ていた部分もありました。運命を少しばかりコントロールすることができるという考え自体は健全で、役に立つ場合があるのも事実です。

しかし、悪いことが起こるのではないかと信じ込んでしまうことで、本当に悪い結果になってしまうこともあるのです。これがノセボ効果です。例えば、鉄塔が発する電磁波が人体に悪影響を及ぼすと信じている人は、その鉄塔が実際に使われていなくても、頭が痛いと言い出します。

幸運に対して私たちが抱いている考えは、どうやらいまだに中世のままのようです。時代遅れなものがたくさんありますから、早く新しいものに取りかえたほうがいいでしょう。**実際に、「棚からぼた餅」が落ちてきたことがありますか？　ありませんよね。**これは、あなたが不幸な星のもとに生まれたからでしょうか？　それとも、現代では、ぼた餅を棚に置くことはせず、むしろ冷蔵庫に保管するからでしょうか？　そもそも今では、ぼた餅をおやつに食べることはあまりありません。どちらかというと、

ポテトチップスでしょうか。ポテトチップスを棚に置いたほうが、落ちてくる可能性は高いのです。

動物の世界に目を向けてみましょう。ウサギの足は幸運をもたらすといわれています。そしてウサギには足が4本もあります。それでは、ウサギはほかの動物よりも幸せなのでしょうか？　私はそうは思いません。黒いネコが通りを横切ると、縁起が悪いと心配する人がたくさんいます。国によって、右から左はよくて左から右はダメだというところもあれば、その逆のところもあります。でも、ネコが道を横切ったからといって、いちいちほかの国に移住するわけにもいきませんよね？　**ネコの歩く方向があなたの人生に影響することはありません。ネコの歩く方向を気にするのはネズミの仕事です。**

最後に、大みそか限定なら、教養ある現代人も迷信を信じてもいいと言っておきましょう。馬の蹄鉄（ていてつ）もラッキーアイテムだと考えられています。ノーベル賞受賞者で物理学者のニールス・ボーアは、大みそかに馬の蹄鉄をドアの上に飾ったそうです。どうしてそんなばかげたことをするのかという問いに対して、ボーアはこう答えました。

「まったく信じてはいないが、蹄鉄は幸運を呼ぶと聞いたからさ！」

ほら、あなたにそっくり

人生は遺伝と運で決まる。そしてよくよく考えてみれば、遺伝も運で決まる。

ジョージ・カーリン

幸福は体重と同様、生まれつきの体質や気質に左右されます。しようと思えばいくらでも言い訳ができるところも似ています。でも、すべてが生まれつき決まっているわけではありません。部分的には意思の力で変えることもできます。変えられる程度や余地は、自分で試行錯誤して見つけるしかありません。遺伝子は、変化が可能な程度を決める枠組みと考えることができるでしょう。両親が2人とも大柄な子どもは、両親ともに小柄な子どもよりも大きく成長する可能性は高くなります。ちなみに、過去数年間で平均身長が2センチほど伸びたそうですが、これは成長の遺伝子に突然変異があったのではなく、成長に必要な条件や環境が改善したことを意味しています。

同じようなことを幸せに対してもいうことができます。感情の起伏の幅などは遺伝しますが、**遺伝した性質を実際どの程度使い切るかは、遺伝ではなく、私たち次第**です。遺伝と環境が組み合わさった結果が、人の性格や特徴を決定します。ある子ども

がお父さんに似ている場合、これは遺伝の影響といえますが、お隣さんに似ているなら、これは環境の影響です。

幸運が遺伝と大いに関係しているという考えを裏づける有力な根拠に、双子の研究があります。例えば、生まれてすぐに引き離され、別々の両親の元で成長する双子がいます。遺伝というよりむしろ、母親との関係や、幼少時の経験、食事などの〝環境〟が幸福度を決定する最大の要因だとしたら、この双子は幸せという視点では大きく違った人生を歩んでいるはずです。しかし、実際にはまったく反対で、この2人は同じぐらい幸福を感じています。成人した双子の1人がどのような精神状態にあるのかがわかれば、もう1人の心の状態を予測することができるほどです。そしてこの予測は、お金を賭けてもいいぐらい正確に的中します。

いいことなのか、悪いことなのかは別として、このデータは両親や先生、周りの人たちの肩の荷を少し軽くしてくれるはずです。

誰かの性格が大きく変わったのを見て、周りのせいだとか、彼が自分で望んだことだなどと言う人がいますが、その種の考え方は変えていかなければなりません。人格の少なくとも半分は、遺伝で決まっているからです。ですから、人格が生涯を通じてそこまで大きく変化することはありません。例えば、あなたが私の言うことを信じようが信じまいが、私にはどうしようもないことです。信じるも信じないも、人格の一

部なのですから。静かで落ち着いた人もいれば、生まれつき1つの場所で落ち着くことのできない人もいるのです。

研究所の遺伝子試験の結果を待たなくても、遺伝がいったい何を意味しているのか、そして遺伝ではない要因がどの程度まで性格に反映されるのかは、家族の団らんを見れば手に取るようにわかります。**遺伝子とは、私たちの手元に配られた1組のカードのようなもの。それを使って何をするのかは、私たち次第です。**例えば、トランプをしているときのように、手の内にエースを4枚持っていても、役に立たないこともあります。

遺伝の世界はいたってカラフルで多様性に富み、白か黒かの2つに1つといったことはほとんどありません。私たちの気分をつかさどる遺伝子はたくさんの染色体に散らばっています。〝たった1つ〟の幸福遺伝子など、存在しないのです。

遺伝子の影響を、私は腹立たしいとは思いません。むしろありがたいと思っています。自分の人格全体ではなく、遺伝と関係ない残りの半分に対してのみ、責任を持てばいいのですから。遺伝で人格の半分が決定されているとしても、それが必ずしもいい半分だとは限りません。だからこそ、残りの半分、私たちがコントロールすることのできる半分と正しく付き合うことが大切なのです。これが、人生をよい方向に向ける秘訣（ひけつ）だといえるでしょう。

あなたは幸せを感じやすいタイプですか？　これまでに性格テストをしたことがありますか？　精神医学で用いられる性格テストは、干支（えと）占いや手相とは比べものにならないぐらいよく当たります。人の性格の傾向や問題点を明らかにする方法はたくさんあります。例えば、次に挙げる〝ビッグ・ファイブ〟と呼ばれる5つのカテゴリーです。具体的には、外向性、誠実さ、新しい体験に対するオープンさ、適応能力、神経症的傾向の5つからなります。そう聞かされてもあまりピンと来ないかもしれませんが、気にしないでください。重要なのは、5つのうちのいくつかが幸せを感じる能力と密接に関連しているという事実を知ることです。でも、その関連のしかたは、少少、意外に感じるかもしれません。少し詳しく見てみましょう。

〝外向性〟は、明らかに幸せと関係しています。内気な人に比べて、外向的な人はたくさんのものを得られます。外向的だと人と知り合う機会も多く、その結果生まれた社会的なつながりは大きな幸運を呼び込みます。とはいえ、外向的な人が落ち着きをなくすと、うっとうしく思われてしまいかねません。ある人が外向的か、内向的かは、好みの旅行先を見てもわかります。内向的な人は、休暇に旅行するなら、行ったことがあってよく知っている、お気に入りの場所に行くのを好みます。一方、外向的な人は、今回は地球の裏側の世界を見ようとオーストラリアへ行ってバンジージャンプを体験し、次の休暇にはまたまったく違う場所に旅立つといった感じです。では、こう

した違いは、遺伝とどう関係してくるのでしょうか？

どの神経細胞にもアンテナがあります。ほかの神経細胞からのシグナルを受信し、違う神経細胞に転送するためのアンテナです。遺伝するのは、神経細胞を〝刺激〟するシグナルを受けるアンテナの感度なのです。１０００億もの神経細胞が、奏でられた音楽のうちで、私たちが何によって刺激を受けるのかを決定します。刺激を感じて興味を持つのに必要なのが演歌なのか、ロック音楽なのか、この違いはこうして生まれるのです。興味の対象となるものは、例えば将棋、サーフィン、一夫一婦制から多型現象に至るまで、実にさまざまです（そして、あなたが今、〝多型現象〟の意味をグーグルで調べていたとしたら、それはほかの人より少し好奇心が旺盛であることの証拠といえるでしょう）。

外向的な人は、一風変わった場所やパートナー、セックスを好みます。結婚するのも別れるのも早いのがこのタイプの特徴です。新しい体験を欲する気持ちが強いので、アルコールやタバコを早くからたしなみ、甘いものを好む傾向も強くなります。人と一緒にいること、楽しいことが大好きですが、落ち着きがないため、事故に遭ったり、入院したりすることも多いでしょう。人生、いいことばかりではありません。

これが**〝いいこと〟なのか〝悪いこと〟なのかは、状況や時代によって変わります。**たくさんの刺激を求め、必要としている子どもたちは、刺激が少なく集中力が求めら

れる環境、例えば学校などでは苦労することになるでしょう。現代の社会では、注意力が散漫で落ち着きのない子どもたちはいわゆる〝多動性障害〟を抱える発達障害児と見なされます。でもはるか昔の時代には、真っ暗な夜に、茂みの中で何かが動いたことに真っ先に気づき、一番に逃げることができた子どもたちだったに違いありません。用心して行動できるので、サーベルタイガーに食べられることはなかったはずです。これは明らかに長所でした。でもこの長所は、サーベルタイガーがいなくなり、かわりに学校ができたときに、短所に変わってしまったのです。

5項目の2つ目に挙げた〝誠実さ〟は、ものごとを予定し、これを実際に実行することを意味しています。この能力は、確実な幸福をもたらしてくれ、上述の外向性とは対極にあるということができます。

意外かもしれませんが、〝新しい体験に対するオープンさ〟は、幸福度とは直接関係していません。なぜなら、新しい体験には、ポジティブなものも、ネガティブなものもあるからです。**すべてに対してオープンな人は、思考も柔軟**なのでしょう。

〝適応能力〟、つまり、ほかの人にうまく合わせられる能力は、幸せへの重要な鍵を握っているに違いありません。これは、周りの人とうまく折り合いを付け、互いに助け合うことに喜びを感じる人が持つ能力です。

最後に挙げた〝神経症的傾向〟は、こんなふうに言い換えることもできます。イラ

イラしやすいか？　心配することが多いだろうか？　はっきりとした理由もなく気分が落ち込むことがあるか？　いろいろなことが気になり、機嫌が悪くなることがあるか？　何かがうまくいかないとき、それは誰のせいなのかと考えることが多いだろうか？　神経症的傾向の反対語は、おおらかさ、あるいはものごとに動じないふてぶてしさでしょうか。これも決してそれ自体がいい、悪いということはありません。精神的に不安定な人は、ほかの人の気持ちもよく理解することができますが、その一方で、傷つきやすかったりもします。では反対に、傷つきにくい人ほど人生を楽しむことができるかというと、そう単純な話でもありません。

神経症であるということは、自分自身にとっても、周りの人にとっても大変です。とはいえ、世界を動かし、多様にし、華やかに変えていくのは不満を持っている人たちであったりもします。創造性豊かな芸術家や影響力のある社会活動家の多くは、何かを変えようと強く思っています。これは今も昔も変わりません。今、各界でトップになっている人を見てください。エイミー・ワインハウスに始まり、ロビー・ウィリアムス、そしてシルヴィオ・ベルルスコーニに至るまで、精神的な悩みを抱えている人たちのオンパレードです。みな高い神経症的傾向を持っていることに疑いはありません。そうでなければ、これほどの成功を収めてはいないでしょう。

要するにこの章でお伝えしたいのは、**幸せになるのに不可欠だと思っていることの**

大半は、よくよく考えてみれば大きな間違いだ、ということなのです。自分がもし女だったらもっと幸せになれただろうか。20歳のころは今よりも幸せだっただろうか。今よりも金持ちだっただろうか、ばかだっただろうか。もっと幸せな結婚をしていたのではなかろうか……。私も以前はそんなことばかり考えていました。しかし、こうした疑問に対して科学は単純明快な解答を出してくれます。「そんなことに頭を使うな！」と。上に挙げた要因は、幸せを全体としてとらえると、それぞれ1～6パーセント程度の比重しか占めていません。

もっと大切なのは、自分が受け継いだ遺伝子と性格から得た条件をふまえて、最善を尽くす方法を考えることです。自分が幸せになるために必要な事柄を見つけだし、それをたくさんすればいいのです。例えば、内向的な人は社交性を養うことに力を注ぎ、ものごとをオーバーにとらえすぎる人は、冷静さと適応能力を身につけるようにすればいいでしょう。

あなたが10年後を幸せに過ごしているかを確実に予測してくれるテストには、たった1つの設問しかありません。**「あなたは今、どれだけ幸せですか?」**

さあ、幸せになるための準備を今から始めましょう！

カエルになるな

女性の85パーセントが、自分の抱える荷物は大きすぎると思っている。女性の10パーセントは、自分の抱える荷物は小さすぎると思っている。女性の5パーセントは、自分の抱える荷物は今のままでちょうどよいと考え、夫と結婚してよかったと思っている。

カエルはペロっと舌を伸ばしてハエを捕まえます。これができなかったカエルたちが死に絶えてしまったのも、不思議はありません。進化とはそういうものなのです。**進化は幸せになるためのしくみではありません。その目的はただ1つ、生き残りです。**生き残るために、カエルの神経系はハエを捕まえることに特化したのです。

でも、何事にも犠牲はつきもの。ハエの位置を視覚的にとらえられるように、ほかの視覚刺激はすべて遮断されることになったのです。カエルは、動かないものは認識しません。目にも映らないのです。きれいな花や木、山々に囲まれた美しい池に住んでいても、その目にはハエしか見えていません。たとえ夢のような風景の中にいても、その美しさに対しては無反応なのです。ここから私たちは何を学ぶことができるでし

ょうか？　**「幸せになりたいなら、カエルになってはダメ！」**なのです。

ここで、ちょっと難しいジョークを1つ紹介しましょう。何を言おうとしているか、おわかりでしょうか？　ある男が、頭にカエルを乗せて病院にやってきました。医者は男に聞きました。「どうしましたか」。するとカエルが答えました。「この男を踏んじゃったんです」

私たちの意識も、同じように働きます。人間の意識はこのカエルのように、聞かれてもいないのに、そして、自分がどうして頭の上に乗っているのか知りもしないのに、勝手に答えてしまうのです。このままカエルとの比較を続けていると、私たちの意識が機嫌を損ねかねませんので、たとえを変えましょう。意識とは、象に乗った象使いのようなものです。象は無意識、私たちの無意識の行為や連想を表します。非常に強力ですが、私たちが無意識に気づくことはほとんどありません。象使いと象が違う方向に向かおうとする場合、二者のうちどちらの力が強いかで、実際に進む方向が決まります。象に暴力をふるい、〝理性〟をたたき込もうというのは間違いで、ちょっとした褒美をやりながら、何度も繰り返し練習し、体に覚え込ませることが大切です。象使いが大みそかに翌年の目標を掲げたところで、象が突然毎日運動をするようになったり、食事の量を勝手に減らしたりすることはありません。

私たちの心に隠された力――無意識――のたくらみを見破れずにいると、痛い目に遭うことになるでしょう。コツは、無意識の行為を観察することにあります。自分が意図した行動にどれだけの時間が費やされているか、そしてどれだけの時間が無意識の行動に費やされているかを比較するのです。そうすれば、象使い（意識）ではなく象（無意識）のほうが実権を握っている部分がどの程度あるのか、容易に理解できるでしょう。象の意見を聞き入れ、争いになることなく象と象使いの仲を取り持つこともできるようになるはずです。

神経解剖学的に見ても、この象と象使いのたとえは非常によくできています。人間の進化の過程で発生した脳の新しい部分は、古い部分を追いやらずに、それに覆いかぶさる形で発達したからです。大脳皮質と呼ばれる、最も新しく発達したこの脳の部位はとても薄いので、象使いのように脳の一番上に載っています。一方、以前から存在する中脳を含めた脳幹は、太古の昔から割り当てられていた仕事を引き続きこなし、新しく来た上司の命令をあまり聞こうとはしません。もちろん、昔からある古い仕事にも命を守るという大きな意義があります。ですが、すべてを象の思い通りにさせると、痛い目に遭うこともあります。

私自身、原始的な不安と逃走の本能がいかに簡単に発動するかを、我が身と脳をもって体験したことがあります。ポルトガルで野原を散歩していたとき、1匹のヘビに出会ったのです。一瞬のうちに、私の象はアクセル全開になり、時速１８０キロで走

り出しました。気がついたときには、私は無意識のうちに横に飛びのいていました。心臓は口からこぼれ落ちそうになっています。まさに命がけの逃走でした。ようやくある程度落ち着くまでに、何分もかかりました。少しずつ理性が戻ってきて、意識（象使い）が無意識（象）をコントロールし始めると、ヘビとの間にはまだ十分な距離があったことを、私は徐々に思い出しました。それに私とは違い、ヘビは私が現れたことにもさほど驚いていないように見えました。好奇心が勝り、もう一度その場所に戻ってみると、どうでしょう。ヘビはまだそこにいたではありませんか。それもそのはず、私が見たのはヘビではなく、黒いホースだったのです。自分が動いていたので、ホースが草の中でまったく動かなかったことすらわからなかったのです。私の反射運動は、生き残るという観点からすると、いい仕事をしたといえます。**危機に対する反応は、少なすぎるよりも、大げさすぎるぐらいのほうがいいのです。**危機に直面するたび、防御するかしないかをじっくり検討していたら、人類はとっくの昔に絶滅していたでしょう。

　原始人の時代、動くものすべてに対して反射的に反応することには意義がありました。現代人も同じ機構を備えているので、新たな危機や誘惑に対して自動的に反応してしまいます。ただし、誘惑には飛びのくかわりに、飛びつきますが。例えば、テレビを見ているときは、基本的に脳幹が働いています。テレビに映っているのは何だろう？　ハエだ！　こんなとき、無意識にどんなことをするでしょう？　私たちはカエルではないので、チャンネルを替えます。画面の映像が一瞬のうちに変わることに魅了され、何度も何度もチャンネルを替えます。このように、頻繁にチャンネルを替えながらテレビを見続けることを英語ではザッピングといいます。そう仕向けるのは、脳幹です。「何か動いているぞ、おもしろいなあ」というわけです。原始人だったら「寝られないよ、まだ何か動いているんだもん！」と言っているところを、現代人はザッピングをしていると言ってもいいかもしれません。そう、獲物はまだ死んではいないのです。大脳が「もう十分だろう」と言うまでに、ゆうに3時間は過ぎていることもしばしばでしょう。

　ザッピングはどちらかというと、男性がよくすることです。でも、女性でも動くものに無条件に反射して、行動してしまうことはあります。例えば、ショッピングのときです。見て、値段が変わったわ。えっ、どこ？　あそこよ！　舌なめずりして、ハイッ、もう買っちゃった。大脳が「それ、本当に必要なの？」と聞いたときには、すでに返品期間が過ぎています。

　もう1つ別の例を挙げましょう。男が浜辺にいます。その傍らには、ビーチタオルに寝そべる妻の姿があります。きれいで、セクシーで非の打ち所がありませんが、ただ1つ問題がありました。彼女は横になったまま、じっとしているのです。こんなと

き、彼のカエルの目はどこに向けられているのでしょう？　動いているほかの女性です。彼のカエルの舌は、今にも飛び出しそうに見えます。私も実際に経験したことです。灯台もと暗し。**よくあることですが、近いものは私たちには見えないのです。**

女性は、男性のこんな振る舞いが大嫌いです。カエル男などわしづかみにして、壁めがけて放り投げてしまいたいと考えます。まだ幼かったころ読んでもらった童話の中で、カエルを壁にぶつけると王子様に変身すると聞いたからというのもあるでしょう。しかし円熟した女性はそんなときもあわてません。男性が壁にぶち当たり、反省して帰ってくるのを静かに待ちます。とはいえ、どんなに賢い女性でも、少女の心をどこかに持っていて、こんなことを考えているのです。「この人を王子にするためには、やっぱり何度か殴りつけてやらなきゃだめなのかしら」

親愛なる王女様たちよ。本当のことを申し上げましょう。これはおとぎ話ですよ。カエルはカエル。殴っても、壁にぶつけても、心と体に深い傷を負わせるだけです。決して王子にはなりません。

これでは本来、種の保存と繁栄を確保するためであるはずの男性の行動が、人間関係の存続と繁栄を危機に陥れる結果になってしまいます。ですから、女性が男性の行動を理解したうえで、やんわりと押しとどめ、笑い飛ばしてしまうほうがよっぽどいいのです。私はとても幸せな結婚生活を送っている夫婦を知っています。奥さんは、

きれいな女性を見かけると、ご主人にその女性を見たかを尋ね、感想を聞くようにしているそうです。それから、もう一度その女性を眺め、2人で一緒に笑いあうのです。奥さんの手綱さばきは、本当に巧みです。ご主人の象めがけてピーナッツを放り、カエルに向かって口笛を吹いて、象と象使いの両方を王子に変える技を駆使しているのですから。

不幸は必ずやってくる

想像してみてください。銀行強盗が放ったピストルの流れ弾に当たり、あなたは首にけがをしたものの、なんとか一命は取り留めました。傷が治った3か月後、あなたはどんなことを考えているでしょう？

「どうして？　なぜ？　なんで？　本当についてない。どうしてあんなときに、銀行なんかに行ったんだろう」と思っているでしょうか。

それとも、「本当にラッキーだった。あと数センチずれていたら、よくて半身不随、下手をすれば死んでいたかもしれない。今こんなふうに考えることができるだけでも、

ありがたいことだ」と思っているでしょうか？　コップが半ば満たされているのか、半ば空なのかを考える前に、まずその中に何が入っているのかを知ることが先決です。

郵便物や宅配物の再配達を頼んだ経験は誰にでもあるでしょう。配達の人がドアのベルを鳴らしたときに限って、留守にしていることが多いからです。幸運がすぐそこまで来ているのに、ドアを開けるタイミングを逃すこともしょっちゅうです。傘を持っていない日に限って雨が降ることも、よくあることです。

人生は、楽しいことばかりではありません。天気、遺伝、隣人、災害など、自分で決められないこともたくさんあります。事故、死、病気などもそうですが、これは誰の責任でもありません。つまり、不幸は必ずやってくるのです。生きていれば、ハトになって自由に空を飛べる幸せな日もあれば、ハトにフンをかけられる不幸な銅像になる日もあります。運命のいたずらも、よくよく見てみると、決して例外的ではなく、あくまで規則的な出来事なのです。ほとんどの人は自然災害の犠牲者になることはありません。しかし、個人的な惨事なら誰でも経験します。そんなひどいことは私には起こらないと信じていてはダメなのです。

ジョナサン・ハイトは著書『しあわせ仮説』の中で、古来の知恵と現代の幸福研究のエッセンスをまとめています。そして、意外な結論にたどり着きました。**私たち人間は、本当の強さを身につけるために、満足な人生を送るために、自己を向上させるために、けがや不幸を必要としているのです。**人生からあらゆる苦しみを取り除いても、その人は幸せになることはありません。逆に人生で最も貴重なもの、つまり苦難から何かしらを学ぶ機会を失ってしまうことになるというのです。ひどい話だと思いませんか？

少し見方を変えてみましょう。自身が死に直面したり、他者のむごたらしい死を目の当たりにしたり、長時間拷問されたりしたあとに現れる心の障害は、専門的には心的外傷後ストレス障害と呼ばれています。また、自然災害よりも人間の手によって引き起こされた苦しみのほうが、はるかに深い心の傷となることが、数多くの研究を通じて証明されています。大人も子どもも同じです。残虐で〝非人間的な〟行いのほうが、人間の所業ではない地震などより、ずっと大きな衝撃となるのです。誰かが足の上に石を投げつけた場合、石が人の手を借りずにひとりでに足の上に落ちた場合よりも、痛みが強く感じられます。その差を実際に計測することも可能です。

予想外に突然発生し、長く続く痛みや状況ほど、絶望感が募り、耐えがたく、終わりがないかのように感じられることが、50年のストレス研究によって証明されています。心的外傷（トラウマ）後のストレス反応は、異常な体験に対する〝正常〟な反応だということができます。トラウマに苦しむ人の多くは、繰り返し訪れる恐怖や、昼夜にかかわらず現れるおぞましい映像に苦しめられ、騒音に対して極端に敏感になり

ます。窓が閉まるだけで、患者はとびあがってしまいます。ピストルが発砲されるイメージをはじめ、恐ろしい体験が脳裏にまざまざとよみがえり、拭い去ることができなくなるのです。

一方でトラウマ研究は着実に成果を挙げており、耳よりの朗報もあります。

1. トラウマは治療が可能です。特殊な心理療法は、人生の打撃を乗り越える助けになることが証明されています。
2. 多くの場合、後遺症も残らず、治療そのものが不要です。事故直後の治療は逆効果になることもあります。
3. 多くの人は、かつては苦しみでしかなかった逆境を、時間がたつと何かしら有益でポジティブなものだったととらえるようになります。振り返ってこんなふうに言うのです。「あの事故は、生涯で最高の出来事と言ってもよかったかもしれません。あれ以来、もっと意識して、集中して、幸せをかみしめながら生きることができるようになったからです」

何か変だと思いませんか？　前世紀の心理学者たちは、人間の精神は非常に繊細でもろいので、常に守られていなければならないと言っていたのではないでしょうか。

精神の崩壊を避けるために、さまざまな心理療法が必要なのだ、と。それが最近10年間の研究で、その逆だったことが証明されたのです。**人間には、ものごとに耐え、克服し、成長するという信じられない能力が備わっているのです。**自分自身の力で、そして友人や家族の力を借りて。医者の助けなど必要ないのです。

２００１年９月11日、ニューヨークへのテロ攻撃が世界を震撼（しんかん）させました。この街ほど心理セラピストがたくさん住んでいるところもほかになく、この事件でトラウマを負った人々が、長期的にはどのような克服の道のりをたどったのか、何年か後には膨大なデータが集まっていました。臨床心理学者のジョージ・ボナーノがデータを分析した結果、被害に遭った人の大半が、３か月後には急性のストレス反応を示さなくなっていたことがわかりました。多くの人は、事件直後は自身の体験を一言も語ろうとせず、ある程度時間がたってから友人などに話し始めました。にもかかわらず、事件直後からずっと治療を受け、意識的にこの体験と取り組んできた人々と比較して、精神的にも落ち着いていたのです。

どうして、この種の研究成果が一般に公表されないのでしょうか？　その理由も、いたって人的なものでした。原因は保険制度にあったのです。ドイツの保険システムに心理療法が定着するのには、非常な困難が伴いました。そしてようやく精神分析療法と行動療法の２つだけが、公的保険の給付対象に認定されたのです。金のなる木の

恩恵を受けている人には、自分たちに不利になるような情報や研究結果を広める気はもちろんありません。心理療法界は、私たち人間が実にショックに強い存在であったことに衝撃を受け、この事実を役立てるかわりに、無視を決め込んだのです。あるいは、わざと忘れようとしているのかもしれません。

１００年もの間、疾患や不遇な幼少期、身近な人の死などが精神に及ぼす悪影響について研究がなされてきました。これに対して、つらい体験から得られるポジティブな要素に関する研究が始まったのは、ほんの10年ほど前です。では現時点で、回復力という名の抵抗力、再び立ち上がる力について、どんなことがわかっているのでしょう。〝心的外傷後成長〟というすばらしい現象は、どのようなしくみが働いて可能になっているのでしょうか？

人間がいったいどれだけのことに耐えられるのかは、その状況になってみないとわかりません。ドイツには、「おまえを殺さないものは、おまえを鍛える」ということわざがあります。大嫌いだった体育の先生がいつも言っていたのを覚えています。この先生に与えられたクロスカントリーという苦しみに、予想以上に長く耐えられたことが、自分でも不思議でしかたありませんでした。今紹介したのはごくありきたりな例に過ぎませんが、同じことはトラウマや精神的な重荷にも当てはまります。試練は、私たちを我慢強くするだけでなく、強く鍛えてくれるのです。一度でも大惨事に見舞われたことがある人は、次のときにはずっと冷静でいることができ、回復するスピードも速くなります。

危機的な状況下では、人間関係も大きく発展します。悲しみに暮れる人が誰かと出会ったときには、今まで以上に深い関係になれるはずです。ほかの人の苦難に対してももっと寛容さと理解を示せるようになり、自分自身に対してももっとやさしくなれるでしょう。自分のことを、硬い殻に覆われた卵だと想像してみてください。つらい体験は、この殻にひびを入れます。でも、**ひびが入ったからこそ、殻を打ち破り、ほかの人に対してオープンになることが簡単になる**のです。オープンになれば、その硬い殻の中に何がひそんでいるのか、何を他人に分け与えることができるのかが、自分自身にもほかの人にも見えるようになります。詩人レナード・コーエンは、「どんなものにもひびがある。そこから光が差し込むのだ」と言っています。

トラウマは、生活観も一変させてしまいます。なにも童話の中だけの話ではありません。チャールズ・ディケンズの小説『クリスマス・キャロル』に登場する守銭奴スクルージは、死を目の前にして突然、ほかの人たちのために奔走し始めます。同じように、現実世界でも、エゴイストが運命の痛手を経て善人に生まれ変わることがあるのです。

私は一度、交通事故を経験しています。アウトバーン（ドイツの高速自動車専用道

路）を時速１００キロ以上で走行中、急に路面が凍結している箇所に差しかかったのです。助手席にいたので、車がスピンし、運転手もなすすべがない状態で、何もできずにただ見ているしかありませんでした。不幸中の幸いだったのは、障害物にもぶつからず、路肩に車が停止してくれたことでした。ですから追突されることもなくすんだのです。それでもその後の数日間は、ずっとショック状態で、予定もすべてキャンセルし、ただただおびえて暮らしていました。それがしばらくたつと、新しい一日が始まるたび、思いがけない贈り物への感謝があふれてきて、高揚した気分で過ごすようになりました。今も日々感謝の気持ちでいっぱいだと言ったら、さすがに嘘になってしまいますが、もちろん、そういう気持ちであってもおかしくはないのです。とはいえ、この体験を通じて、１つ大きく変わったことがあります。車に乗るのを避け、できる限り鉄道を使うようになったのです。

当時、私は20代後半で、トラウマを経験するにはいい年ごろでした。研究者は、不幸な出来事から何かを学ぶためには重要な条件があると言います。それは学習するだけの能力と機会だそうです。小さな子どもたちが突然の苦難に見舞われると、受けるダメージが非常に大きくなってしまいます。客観的に自分の置かれている状況を見て、そこにコインの裏側、つまり利点を見つけるだけの知的能力を持ち合わせていないからです。高齢者の場合も同様で、晩年になってからでは新たな思考や生活の変化と折り合いを付けることが難しくなってしまいます。

とはいえ、苦しみを美化し、運命にやみくもに立ち向かうような愚挙は避けるべきでしょう。**ちょっとしたリスクであれば、意識して最小限に抑えることができる**のですから。例えば、タバコを吸わず、車のスピードを出しすぎないことです。銀行強盗はめったに起きませんが、オンライン銀行を使えばもっと安全です。

運命の痛手から完全に逃れようなどと、望んではいけません。自分ですべてを選ぶことなどできないのです。

腐っても幸せ？

「たとえ明日、世界が滅びるとしても、私は今日、リンゴの木を植えるだろう」。これは、宗教改革者マルティン・ルターの言葉です。でも、本当に世界が滅びるなら、いっそのことアップルパイを食べたほうがよかったとは思いませんか？　ルターは善の力と、どこにでも芽生え、最後まで枯れることのない希望の力を信じていました。しかし、経験は私たちにその逆であることを教えています。悪のほうが善よりもはる

かに強力なのです。新鮮なリンゴで満たされた箱に腐ったリンゴを1つでも入れると、全部が腐ってしまいます。逆に、腐ったリンゴでいっぱいの箱の中に、新鮮なリンゴを1つ入れても、腐った実がきれいになることはありません。唯一新鮮だったリンゴまでもが腐ってしまうのです！

平和運動に参加していたころ、私はこう書かれたバッジを持っていました。「原子爆弾で、一日が台無し！」。でも実際には、一日を台無しにするのに、原子爆弾などという大げさなものは必要ありません。小さな風邪ウイルスで十分です。自転車のタイヤに開いたわずかな穴でもいいでしょう。以前私の家では、0・03セント分の水道水が0・3秒の間に、3000ユーロの被害を引き起こしました。えっ、どうしてかですって？　答えは簡単。コップの水がノートパソコンのキーボードにかかったのです！

救急医療を主題にしたテレビドラマは、たくさんあります。『ER緊急救命室』、おもしろいですよね。でも『回復室――手術は大成功』というタイトルでドラマを作っても、視聴率はたいして伸びないでしょう。見ようと思うのは、患者の家族ぐらいだと思います。

私たちは悪を恐れながらも、そこから目をそらすことができません。私が車の免許を取ったときにレッスンを担当してくれた教習所の先生は心理学の大家ではありませんでしたが、人生を生きていくうえで本当に役に立つ一言をくれました。「高速道路上で、突然障害物が現れても、決してそれを凝視してはいけない！」と。たいていの人は障害物に目を奪われ、まるで引き寄せられるかのようにその方向めがけて突っ込んでいってしまうのです。まさに自ら大災害を引き起こしているのです。

悪には魅了され、善には飽きてしまうもの。ハイド氏のいないジキル博士、ジョーカーが登場しないバットマンなんてつまらないでしょう？　だから、ためになる本よりも、推理小説のほうが人気があるのです。仲むつまじい夫婦の話をされるよりも、ドロドロの離婚話を聞くほうが楽しいでしょう。「元気？」と聞いておきながら、相手が「うん」と言うと、話はそこで終わり。体調が「いい」と言う人には、私たちは何の興味も持てませんが、答えが「よくない」だった場合、その後の話は大いに盛り上がるのです。

コメディアンとして活動を始めた最初の年、私は劇場の司会進行役を受け持っていました。ショーはどれもすばらしかったのですが、テレビで放映されるとあまりおもしろくありません。どうしてでしょうか？　劇場では、若い女性が空中ブランコに乗り、命がけのパフォーマンスを見せると、観客席は一緒になって体を震わせ、手に汗を握ります。でもテレビの前では違うのです。「この映像を放送しているということは、落ちないんだろう」と考えるので、見ていて退屈してしまうのです。

幸せは他人とともにやってくる

F1レースの生放送が人気があるのも同じ理由です。同じ場所を何度もぐるぐる走る男たちに興味があるのではありません。事故が見たいのです！　ドライバーを見舞うまたとないその瞬間を見逃さないために、何時間もテレビの前に座っているのです。まるで獲物をうかがうハゲタカのように。厳しい言い方かもしれませんが、実際そうなのです。サーキットではなく、一般の路上で事故があった場合も、渋滞が起こるのはむしろ対向車線です。誰もが事故を見ようとするからです。

私は気分が優れないとき、テレビのトークショーを見るようにしています。見ると「私の抱えている問題など、取るに足らないものだ」という気になれるからです。そして、トークショーで自分の抱えている問題を赤裸々に語る出演者と比べれば、私の家族はまだまだうまくいっていると、確認できるからです。

機会があれば、私たちは周りの人たちの幸運や成功、健康を願います。でも、すべてがかなったら、話の種が尽きてしまいます。**世界には善だけでなく、悪もありますが、それでいいのです。**

写真と現実

人生とは、消しゴムなしでスケッチをするようなものである。

恋人と別れたばかりですか？　2人で写った写真なんか、絶対に見てはダメですよ。みじめになりますから！　私にも経験があります。

「写真は現実を写し取ったものだ」などと考えていると、痛い目に遭います。〝選択的知覚〟という言葉を知っていますか？　楽しかったバカンスやパーティー、にぎやかだったお祭りなどの写真を見ながら、当時のことを頭の中に思い描くと、「本当に楽しかったなあ」という想いだけがよみがえってきます。

でも実際には、楽しいことばかりではなかったのです。**楽しくなかった瞬間の写真は撮っていなかった、というだけのことです。**けんかの真っ最中に、相手に向かって「ちょっと待って！　その表情、いいね。動かないで。カメラ持ってくるから。いい思い出になりそうだ」などと言う人はいません。日常ではなく記念日、なくしたものではなくもらったものを写真にします。だから写真は非現実的なのです。写真を撮るとき、誰もが顔をきれいに整えようとしますね。そしてかわりに、現実がゆがめられていくのです。

写真が生み出す現実のゆがみを、友人の子どもたちを通じて実感したことがありました。彼らはそのときぶつくさと文句を言っていたのですが、私がカメラを向けたとたん、すばらしい笑顔を見せてくれました。これが条件反射でなくて、何なのでしょうか。まさに、ボタン1つで、〝はい、笑った〟という状態です。メディア時代の今日では、小学校に入学する前の子どもたちにも、イメージ戦略がすでにたたき込まれているのです。不満顔が半永久的に残る写真に写されるのは困ると、子どもたちは直感的に知っているのです。

デジタルカメラは、現在、思い出、そして幸福に対する私たちのとらえ方を大きく変えました。100年ほど前まで、写真撮影は国家事業でした。表情が銀板に写るまで、被写体はじっとしていなければなりませんでした。ですからこの時代は、笑っている人の写真はほとんど残されていません。笑った顔を動かさずに維持するのは至難の業だからです。

私が子どものころは、写真はまだぜいたく品で、フィルムがいっぱいになるまで、現像に回すことはありませんでした。24枚撮りのフィルムに、数年分のクリスマスパーティーの様子が収まっていることもあったくらいです。その後、証明写真用の自動写真機が普及してきました。これには銀板はもう使われていませんでしたが、それで

も笑うことは許されませんでした。その後、証明写真の必要はなく、お金に余裕がある人たちが、友情や愛情を確かめ合うために自動写真機に複数で入り、一緒に写真を撮ることがはやり始めました。写真を撮ってから現像が終わるまでの約5分間、乾燥送風機の音を我慢すればいいだけでしたから、今日のデジタルカメラと使い勝手はよく似ているといえます。

現代のデジタル撮影技術をもってすれば、撮影して0・5秒後には撮った写真を眺めて楽しむことができます。しかも、お金もかかりません。誰もがカメラを持ち歩き、何でもかんでも写真にします。人生が、一連のスナップ写真になってしまった感もあります。

人々はどの一瞬も逃すことなく、あらゆるものを撮影します。それゆえにたくさんの瞬間を見逃していることにさえ気づくことはありません。カメラが私たちと現実の間に入り込んでしまったからです。ファインダーの後ろでカメラを構える撮影者は、自分が撮影しようとしている瞬間の中ではなく、常にその外にいるのです。どうにかしてその瞬間の中に入ろうと、手を伸ばして自分も撮影される側に入ろうとする人もいます。でも、手を伸ばしていることも苦痛ですし、なかなかイメージ通りに人物や体の部分が写真に収まってくれることはありません。

紙の写真の場合は、撮影から鑑賞までに時間がたっていますから、変な顔で写っていても、それはそれでよかったのです。しかし、デジタル写真だと撮影から数秒しかたっていませんから、言い訳はできません。変な顔で写った人は、「今すぐ消して！」と言ってきます。もしくは、画像修正という手もあります。その技術のすごさときたら、どんな整形外科医も真っ青になって逃げ出してしまうほどです。映りが本当にひどい場合、赤目や肌の汚さをごまかすために写真を白黒やセピア色に変換することもできます。〝水彩画風〟に変換すれば、ニキビ肌でさえも味のある点描画に早変わりです。私たちがよしとする限り、デジタル技術を使えばいくらでも見栄えをよくすることができるのです。

ある程度時間がたってから写真を見ると、どんな写真でも楽しく眺められるということにお気づきでしょうか。そう、かつての紙の写真と同じです。つまり、私たちの記憶こそが、最も優れた画像編集ソフトなのです。ただし現像には少し時間がかかります。私たちの記憶の中の画像は長い時間をかけて、「あのころは本当に楽しかったなあ」と思えるようになるまで修正されるのです。

レストランでの出会い

ジョージ・クルーニーはあるインタビューで、こう答えています。「私の理想の女性は、たくさんの女性のミックスです。ニコール・キッドマンの微笑(ほほえ)み、ジュリア・ロバーツの性格、ミシェル・ファイファーの美貌、そしてジェニファー・ロペスの野心を兼ね備えていなければなりません」。彼がまだ独身だなんて、まったく理解に苦しみますね。もっと理解できないのは、それでもたくさんの女性が、私ならジョージ・クルーニーと幸せな生活を送ることができると信じていることです。

今のパートナー、もしくは直近のパートナーと知り合ったきっかけは何でしたか？　出会いは偶然でしたか？　それとも意図的な選択や決定の結果だったでしょうか？　いずれにせよ、パートナーの選択は人生の中で最も難しく、最も重要な課題の1つです。まあ、必ずしもそうとも限らない場合もありますが。

パートナー選択の第一の鍵はユーモアです。それで私は、いいなと思った女性を、よくお笑い劇場や映画館に誘いました。若いころの経験から、同じようなものをおもしろいと思えないと、2人の生活は長続きしないことを知っていたからです。

一方、女性は男性と一緒に食事に行くことを好みます。彼の決断力を測ることができるからです。あなたの周りに、決断力のない人はいますか？　そう、メニューを最初から最後まで熟読しなければ気がすまないタイプの人です。彼らは旅行先でも、ドイツ語メニューには書かれていない料理があるのではないかと、いろいろな言葉で書かれたメニューを読み比べます。そしておもむろに店員と交渉を始めるのです。「AセットとCセットを組み合わせることはできますか？」「昨日の日替わり定食、今日はいくらでしょう？　あっ、でもタマネギは抜いてね」。そしてタマネギ抜きが可能かどうかを厨房に聞きに行っていたウエイターが苛立(いらだ)ちながら戻ってくると、またしても注文を変えるのです。最善の決断をしたと満足ができるまで、やめようとしません。そのくせ、決して満足しないのです。**この世界に、完璧など存在しないのですから、満足なんてできるはずがありません！**　注文に時間がかかればかかるほど、そこで失われた時間を取り返すには、料理のレベルも相当高くないといけません。決断を先延ばしにした時間が長引けばそれだけ、期待も高まっていくのです。手早く決めていれば、期待が高まりすぎることもなく、期待に見合った料理が出てくる可能性は十分にあります。でも、期待を際限なく高めてしまったら、どんな料理もそれに応えることができません。

それほどこだわりのない人は、メニューにざっと目を通し、3分の1ほど見たところで、だいたい何があるかを把握します。そして、最初に「いいな」と思ったものを

注文するだけですから、本当にあっという間です。あとはメニューを閉じておしまい。何か見落としたのではないだろうか、なんて考えもしません。

えっ、どうしてこんな話をしているのか、ですって？　これはレストランだけに限った話ではなく、パートナーの選択にも当てはまるからです。

人生の3分の1も過ぎれば、どんな相手がいるのか、だいたいの見当がつくものです。それ以上のものを望んでも、しかたがありません。おおよそのめどが立ったときに、「いいな」と思った人を選べばいいのです。あっという間です。そして、メニューは閉じてしまうこと。何か見落としたのではないだろうか、などということは考えてはいけません。

ここでパートナー選びのヒントをお教えしましょう。

これまでの生涯で知り合ったパートナーを全員思い浮かべてください。その全員を平均して、今のパートナーと比較してみましょう。今のパートナーが平均以上なら、あなたはいい相手に恵まれています。上位3分の1以内に入っているのであれば、ほかの人を探すのはもうおやめなさい。今のパートナーのことを実際以上に悪く言うのも、今日で終わりにしましょう。愛情や好意を受け入れ、自らもそれを差し出す能力と意思を持つ人を見つけることのほうが、完璧なパートナーを探すことよりもずっと

大切です。幸せになるためには、愛されることよりも、愛することのほうが重要なのです。

幸福は、たくさんの人に分け与えることができます。今、恋人のいないさびしいあなた。よき友人を持つことのほうが、幸せを感じるためにははるかに大切であることを、忘れないでください。ですから、まずはリラックスして。固い友情はおしなべて結婚よりも長続きするものなのですから！

政治と幸福

社会主義者は改革を信じ、保守主義者は手縫いの革靴を信じる。

ハラルト・マルテンシュタイン

世界は不公平なものです。史上最大の不公平の1つは、世界のどの国でも、右派、つまり政治的に保守的な考えを持つ人々に比べて、改革的な考えを支持する左派の人々のほうがおしなべて機嫌が悪いことでしょう。その最大の理由は、左派の人々が

社会の不平等さや不公平さに対して常に不満を感じていることにあります。

２００６年、アメリカ市民を対象にアンケート調査が行われました。自分は「非常に幸せ」だと考え、極めて楽観的な自己評価をしている人が、保守層では47パーセントにのぼったのに対し、左派政党の支持層では28パーセントにとどまりました。２００８年には、デンマーク人経済学者クリスチアン・ビヨルンスコフが、この〝右派－左派幸福感格差〟は全世界的な傾向であることを証明しています。〝世界価値観調査〟と銘打って、アメリカ、ドイツ、スイス、オーストリアをはじめとする世界70か国で回収された9万人分のアンケートを集計した結果、例外は見当たりませんでした。政治的な立ち位置が左に寄れば寄るほど、その人の幸福感は弱まり、逆に右に寄れば寄るほど強まることがわかったのです。不公平さに不満を感じる傾向は、アメリカ人よりもヨーロッパ人のほうが強いことも明らかになりました。アメリカ人はヨーロッパ人ほど不公平さを気にしていないのです。これはおそらく、アメリカの伝統と関連しているのでしょう。アメリカンドリームが息づくこの国では、皿洗いから億万長者に成り上がるその過程で、少しばかり不遇な日が続いても、さほど気にすることがないのだろうと思います。

では、右派と左派の間に、どうしてこれほどの幸福感格差が生じるのでしょうか。保守派は現状をよしとし、これに手を加えることを好みません。一方、左派は世界の

現状を憂えます。不平等で不公正だと考え、満足することができません。立派な邸宅に住み、高級自動車を乗り回し、いつも真新しいスーツを着ているドイツ社会民主党のトスカーナ派の議員も（その姿からは想像できないかもしれませんが）、心の中では苦しんでいるのです。オスカー・ラフォンテーヌが建てた〝社会的公正の館〟を見たことがある人は、富が人間の性格と趣味をゆがめることにもきっと気がついているはずです。

もう1つ、別の調査結果を紹介しておきましょう。これはあなたの世界観を変えてしまうかもしれません。血液に含まれるアルコールの量で、政治信条まで変わってしまうだなんて、想像したことがありますか？

しらふのときには世界を変えようと思っている人も、アルコール量が増えるにつれて、保守的になっていくのです。酒の席の笑い話などではなく、科学的な研究の結果が示していることです。アーカンソー大学の心理学者スコット・エイデルマン率いる研究チームは、バーでさまざまな程度に酔っ払った70人の客に対して、政治についてのアンケートを行いました。支援している政党の名を尋ねたりはせず、「ものごとを変えようとしても、たいてい失敗する」「世界は善と悪の2つの陣営に分かれている」といった見解に同意するかどうかを聞き、そのあとでアルコール検査をしたのです。結果は驚くべきものでした。アルコール量が増え、考える速度が遅くなり、考え

ること自体が困難になるにつれて、今の世界はすばらしいと思う傾向が強くなっていきました。酔いが回るにつれ、自動的に保守的になっていったのです。

心理学者ロルフ・デーゲンは、調査結果を次のように解説しています。「保守的な人ほど、現状に満足しやすいのです。あまり考える必要もないし、変化も必要とされていない。いい気分にもなれる。アルコールが引き起こす心理状態は、これとまったく同じなのです」。つまり、**バーに並んだ酒のボトルばかりか、社会の情勢でも酔うことができる**のです。ニューヨーク大学のジョン・T・ジョストは、「左翼主義者を保守的にすることは、その逆よりも簡単だ」と言います。アルコールは食べ物の保存だけでなく、人の保守化にも利用できることが、科学的に証明されたのです。

この調査結果を知ると、政治家とアルコールだけでなく、選挙や世論調査に対する見方も変わります。有権者が投票してから一杯引っかけに行くか、一杯引っかけてから投票に行くかで、選挙結果が変わるのです。これからの世論調査では、意見を聞いたあとにアルコール検査をしたほうがいいのでしょうか？　アルコールの血中濃度が一定以上だった場合には、調査の対象にしないとか。

そういえば、心臓は左にありますが、肝臓は右にあります。乾杯！

めんどりが先か、おんどりが先か、それが問題だ

いいところを見せようとして、「フランス人はセックスをするけど、イギリス人はそのかわりに湯たんぽを抱えて寝るんだよね」とあるイギリス人女性に言ったことがあります。すると彼女は顔色一つ変えずに、こう答えました。「ドイツ人がセックスをするのは、それが血圧にいいからでしょ」。いいえ、セックスに言い訳はいりません。セックスの目的はセックス。それ以外の理由はなくていいのです。でも、**何かついいことがあると、もっとほしいと思ってしまうのが、人間の常**です。そうこうしているうちに、幸福の天敵がやってきます。そう、慣れと退屈です。人間の進化の過程に仕込まれているこのわなは、特に情熱に対して牙をむきます。そして私たちは、自分でもなぜだかよくわからないまま、欲求不満をためこんでいくのです。欲求が不満に変わる理由を知りたい方は、この続きを読んでいただければと思います。そんなことを知ってもつまらないだけだと思う人は、この項を飛ばしていただいてかまいません。

とりあえず先を続けましょう。手始めに、クーリッジ効果を説明していきます。この理論の名前は、アメリカの元大統領カルビン・クーリッジに由来しています。クー

リッジは夫人を伴い、ある農家を訪れていました。農場に1羽しかいないおんどりが、一日に12回も交尾をすると聞き、夫人はたいそう感心した様子でした。「主人にも、その話をしていただけないかしら」。大統領はその話を聞かされると、こう尋ねました。「相手は、毎回同じめんどりですか」。「いいえ、いつも違うメスです」という答えを聞いて、大統領は言いました。「私の妻にも、その話をしていただけませんか」

この逸話を受けて、決まったパートナーがいても、ほかの女性と関係を結びたいと男性が欲することを、クーリッジ効果と呼ぶようになりました。男性が浮気に走る要因といってもいいでしょう。もちろんクーリッジ効果は、アメリカ大統領だけに当てはまるわけではありません。ほかの動物でも観察されているので、単なる男性側の妄想として片付けられないところがあります。進化生物学的に見れば、いたって重要なしくみと言っていいでしょう。遺伝子を次の世代に引き継ぐことが、性行為の最大の目的だとするなら、同じメスと性交を繰り返したいというオスの欲求は、そのメスが妊娠した時点で減退するほうが都合がいいのです。セックスを続けたところで、同じメスが二重、三重に妊娠するなんてことはないのですから。

サルでも、ニワトリでも、ウシでもそれは同じです。農家の男性も例外ではありません。男性は性欲に突き動かされるようにして、さらに生産的な、かわりの女性を探し始めるのです。**青く見えるのは、何も隣の芝生だけではありません。遠くから見る**

と、見知らぬ農家の女性でさえ、魅惑的に見えるのです。「彼女にあって、私にないものは何かしら」などという問いは無意味です。いつもの女性と違うだけで、十分なのです。

では、たくさんの女性をはべらせたいという男の夢は、実現することができるのでしょうか？　一夫多妻社会は幸せだと思いますか？　答えは間違いなく「ノー」です。女性も男性も幸せにはなりません。『インターナショナル・ジャーナル・オブ・ソーシャル・サイカイアトリー（社会精神医学国際ジャーナル）』という学術誌に掲載された研究によると、現代の自由な社会に生きる女性のほうが、一夫多妻制の男性社会に生きる女性よりもはるかに健康で満足な生活を送っていることがわかりました。不満を抱えた女性を一度にたくさん養っていく必要があるのですから、一夫多妻制は男性にとってもつらいものになります。そして、見逃してはならない事実がもう1つあります。男性と女性の数はだいたい等しいのですから、一部の男性がたくさんの女性を抱え込んだ場合、ほかの大多数の男性には、1人としてパートナーが回ってこないことになるのです。こう考えると、一夫多妻制は女性差別ではなく、むしろ男性差別なのです！

しかし人間は、生物的な本能のままに生きる動物ではありません。能動的かつ習慣的な生き物です。相手の愛情を勝ち取るため、ここぞというときにはどんな苦労もい

といません。初めてのデートに、ジャージを着ていった人を見たことがあるでしょうか？　でも、2人の仲がうち解けたものになったとたん、またこの着古した服を身につけるようになるのです。2人でいることが普通になると、心地よいぬくもりを得られますが、燃え上がる情熱はなりをひそめ、逆に冷却していきます。初めのうちは当然のごとく、ベッドにいる相手のためにとコーヒーを運んでいても、数か月後には「ベッドで朝食を食べたかったら、キッチンで寝れば」と言い合うような間柄になっていくのです。

私にとって、忘れられない映画のワンシーンがあります。結婚式のあと、教会の前で新婦がブーケを投げながら叫ぶのです。「もう、ダイエットはしない！」と。これは、「もう絶対に別れない」という意味です。統計的に、既婚者は未婚者よりも太る傾向にあります。未婚者は見た目を〝魅力的に〟保つ必要があるからです。でも、生涯のパートナーが見つかったとたん、恋愛感情はしぼんでしまうのです。

では、セックスカウンセラーはこの問題に関して、どんなアドバイスをするのでしょうか。大半は、2人でよく話し合いなさいと言います。ワシントン在住の心理学教授ジョン・ゴットマンは20年にわたり、幸せな夫婦生活を送る秘訣を事細かに調査してきましたが、この「何でもかんでも会話で解決しろ」という姿勢には疑問を感じています。「別れることなく、長年連れ添ってきた男女の多くは、心に思っていることの大半を口に出さずにいます。それにもかかわらず、関係は長続きしています。話す量を増やしても、心苦しく破壊的なやりとりの原因になってしまうケースが多いのです」。それでも女性の多くは「もっと話しましょう」と言い、この一言で男性はパニックに陥ります。ちなみに、口げんかをすると、最後の一言を発するのは常に女性だとよく言いますが、これは間違いです。女性は最後の一言を言葉ではなく、ジェスチャーですませることも多いですから。**要するに、男女関係においては「雄弁は銀、沈黙は金」と考えたほうがいいでしょう。**

私はある学会で、ジョン・グレイに会ったことがあります。彼は〝火星〟と〝金星〟のたとえ話で一躍有名になった、アメリカ出身の男女関係カウンセラーで、非常に愉快な人物でした。このとき彼は、カップルの片方が相手に対して性的な欲求をした場合に、これが受け入れられないと、深く傷ついてしまうのだと教えてくれました。この痛手は何度も我慢できるような性質のものではありません。3度連続でひじ鉄を食らえば、仕返ししてやろうという気持ちさえ芽生えてきます。相手のほうから体を求めてきても、罰としてはねつけてしまうのです。結局、誰も得をしません。グレイのアドバイスは、「ロウソクを買いなさい」でした。相手を傷つけがちな、言葉を用いたコミュニケーションのかわりに、言葉を用いない控えめなコミュニケーションを活用しろというのです。相手を抱きしめたいと思ったら、帰宅してから自分のロウソ

クに火をともします。帰ってきたパートナーも、相手の気持ちに応える用意がある場合は、自分のロウソクに火を付けます。その気がなければ、ロウソクに火を付けずにそのままにしておけばいいでしょう。もちろん、ロウソクではなく、パートナーの情熱に直接火を付けるのでもかまいません。グレイの経験によると、ロウソクを使ったこの方法は、パートナー間で性生活に対する理解を深めるのに大いに役に立つそうです。この話を聞いて以来、私は誰かの家に行くたびに、ロウソクの減り具合をチェックするようになりました。

性生活のマンネリを打破したいなら、毎回相手を〝新しい〟目で眺めるようにするのが一番です。相手と初めて体を合わせるような気持ちで臨むのです。遠距離恋愛がうまくいくのも、実は同じ原理です。離れている間はお互いのことを忘れて暮らし、再会したときに新しい目で見ることができるので、我を忘れて行為に没頭することができるのです。でも、いつも一緒に住んでいる場合は、共通の記憶を完全に消し去るという超人的な努力が必要とされます。しかもそれが成功したときには、長年培ってきた2人の愛情も忘れ去られてしまうのが玉にきず。**結局、すべてを丸く収めることはできないのです。**

要するに、ほかの人としたいのではなく、違うことがしたいだけなのです。カーニバルの状況を考えれば、基本的にはそれが可能だということはわかります。別々にカーニバルに参加して、アルコールを飲んだあと、それと知らずに仮装をした自分のパートナーに声をかけていることがしばしばあります。暗がりで見ているので、パートナーであることに気づかないのです。ひょっとしたら、女性が好んで〝仮装をする〟理由もここにあるのかもしれません。女性は男性に比べて、はるかに多くの服や靴を持ち、いろいろなスタイルで身を装います。男性に常に〝違う〟自分を見せたいからでしょう。

古典的ですが、マンネリ打破のもう1つの方法は、別の人のことを思い浮かべながらすることです。匿名のアンケート調査で、女性の大半が〝頭の中だけでの浮気〟をしていることがわかっています。しかし、常に自分ではない誰かを思い浮かべられていると思うと、男性の自尊心は大いに傷つけられる結果になるはずです。

近年では、男性の身勝手さややこしい生殖本能に一矢を報いようとする女性も増えてきているようです。自意識が高まり、経済的にも余裕が出てくるにつれ、女性はお金よりも、男性の性格に注目するようになってきました。女性が裕福になると、男性はさらに魅力的にならなければいけないのです。最近では肉体美を含めた外見に注意を払う男性が増えてきましたが、これは虚栄心の表れなどではなくて、女性から見放されないための防衛手段と考えるべきでしょう。

赤丸と友人

敵を愛する前に、友をもっと愛するほうがいい。

マーク・トウェイン

私は幸せについてあれこれ調べてみて、たくさんの幸せになるためのヒントを集めました。その中から1つだけ無人島に持っていっていいと言われたら、こう答えるつもりです。「そんなものいらないから、かわりに友人を1人連れていきます」と。そう、友人こそが幸せになるための一番の鍵なのです！　この考えほど受け入れやすく、理にかない、しかも研究を通じて繰り返し証明されている理論はないといっても過言ではありません。人生にとって最も大切なものは、よい友人なのです。息を引き取る間際に「会社にいる時間をもっと増やしておけばよかった」と言う人はいません。人生の終わりには、誰もが声をそろえてこう言います。大切なのは人、人間関係、そして心だと。

ありきたりのことを言っていると思うかもしれませんが、考えてもみてください。私たちは人生の非常に早い段階から、一日のほとんどの時間を、自分で選んだのではない人たちと過ごしているのです。私たちは両親を選ぶことも、兄弟を選ぶことも できません。クラスメイトや仕事の同僚も誰かほかの人が決めています。一日中、与えられた仕事を与えられた仕事仲間としていると、そのうち感覚がまひし始め、何が与えられたもので、何が自分で選んだものなのかもわからなくなってしまいます。

生まれつきの友だちなどというものは存在しません。逆に、友人関係は消えてなくなることもあります。小さいころに砂場で一緒に遊んでいた子たちと、今でも仲良くしていますか？　彼らが今どこに住んでいるのかも、わからないのではないですか？

私自身、幼少期の友だちとは、もう付き合いがありません。

ライプチヒ大学の調査結果によると、友人関係の多くは偶然のめぐり合わせで築かれるのだそうです。驚きですよね。例えば、新入生を1つの部屋に集め、決まった席に座らせます。1年後、交友関係についてアンケート調査をしたところ、最初に偶然隣の席か、同じ列に座っていた人と友だちになっているケースが多かったのです。**「友人の選択はくじ引きで決まるといってもいいかもしれません」**と、この調査をした研究者は述べています。もちろん、中にはくじ運が悪い人もいて、友情が長続きしなかったケースもありました。

20年前、解剖学の授業で横の席に座っていた学生は、今も私の親友です。この日以来、ずっと友だちです。これは決して例外的なケースではありません。私たちを教えた解剖学の教授は、奥さんとは死体保存法の授業で知り合ったのだと、何度も得意げ

に話していました。たくさんの死体が並ぶ冷房の効いた地下室の中で、愛情が芽生えるなんてことは本当にあるのだろうかと、私は思ったものです。でも実際には、それほど不自然なことでもないのでしょう。死に囲まれているからこそ、生きる喜びが込み上げてくるのかもしれません。

いい経験を共有することももちろんですが、共通の苦労や危機、ストレスなどが友情を強固なものにしてくれます。大学での勉強にしろ、自転車旅行にしろ、一緒に汗をかくことが大切なのです。汗は友情の接着剤として作用します。手っ取り早く、サウナに行くのもいいでしょう。

共通の経験が友情を深めることは、実験を通じて、社会心理学的にも証明されています。危険な吊り橋の上で知り合った者同士は、吊り橋横の駐車場で知り合った者よりも、その後の付き合いが長く続くことが多いのです。ぐらぐらする吊り橋の揺れが、友情の強固な基盤となるのです。ここに共通の趣味が加われば、さらに効果的です。

友だちの友だちは、みな友だちだ。親友だけでなく、ちょっとした知り合いをたどっていっても、驚くべき友だちの輪ができあがります。近所の売店の店主に「マーロン・ブランドと友だちですか？　または、友だちでしたか？」と、聞いてみてください。実はこれ、全国紙『ディー・ツァイト』の編集部が１９９９年に実際に行った実験です。その目的は、アメリカ人の心理学者スタンレー・ミルグラムが打ち立てた理論を検証することにありました。１９６０年代に発表されたその理論は、友だちの友だちの友だちといった具合に、６人の中継を介することで、世界中の人とつながっているというものでした。当時は〝スモールワールド現象〟と名付けられたこの理論を証明することは困難でしたが、現在のグローバル化したコミュニケーション手法を用いることで実証することができました。世界は１つの村なのです。そして、間接的にではありますが、先に登場した売店の店主も、６人の中継人物を介することで、マーロン・ブランドと友人関係にあることがわかりました。

インターネットが普及した今、こうした〝ネットワーク化〟がはるかに手軽にできるようになりました。最近、ミルグラムの理論を証明するために、別の実験が行われました。実験の参加者が１通の電子メールを送信します。そしてこれがあらかじめ決められていた目標の人物に到達するまで、転送を続けるのです。わかりにくいので、例を挙げましょう。１通の電子メールがイギリスのイーストボーンから発信されました。この電子メールの最終目的地は、ロシアのノボシビルスクに住むオルガさんという女性でした。イーストボーンからは、イギリス人将校がこのメールをウガンダの首都カンパラにいる叔父にあてて送信しました。叔父さんはモスクワにメールを転送しました。そこにインターネットを通じて知り合ったカリナさんという女性が住んでいたからです。カリナさんは昔、ノボシビルスク出身のジネルバさんと一緒に学校に通

う仲でした。それで、ジネルバさんに転送しました。ジネルバさんはなんと、オルガさんと同じ大学に通っていました。オルガさんもノボシビルスクに住んでいます。ジネルバさんからオルガさんに文面が転送され、このメールは無事目的地にたどり着きました。このような実験が複数行われました。その結果は科学専門誌『サイエンス』に公表され、ミルグラムの先見の明を証明することとなりました。平均すると6回の転送を経て、どの電子メールも目的の人物にたどり着いたのです。

もちろん、誰もが全員を知っているわけではありません。でも、誰もがほかの誰かを知っている誰かを知っています。実際の友だちの輪は、バーチャルな輪とはまったく異なります。今の世の中、インターネットへ接続していないと、社会とのつながりも失ってしまいかねません。インターネットのおかげで、物理的に近くにいなくても、精神的には親密でいることが可能になりました。これは革命的なことです。

本当の〝仲間〟とは、情報を共有するだけでなく、同じかまの飯を分かち合う人のことをいいます。今日、私のかまの飯を分けてあげれば、いつか私が困っているときに、彼のを分けてくれるだろう。近くにいて、よく知っているからこそ生まれる信頼です。男の友情には、今も昔も酒が不可欠です。本当は性格の悪い嫌なやつも、しらふのときはそれをごまかすことができますが、アルコールで口がほぐれてくると、真実の言葉が顔をのぞかせるからです。一見何の意味もないように思われる会話も、信

頼と結束を固めるのに役立ちます。これは飲み屋だけでなく、インターネット上の会話でも同じです。うわさ話や中傷話が大好きと自分で認める人はいませんが、うわさほど速く世界に広がるものはありません。考えてもみてください。マドンナが自分の子どもと何をしたかとか、ボリス・ベッカーの新しい彼女が誰だとか、そんなことを知って何の役に立つのでしょうか？　そうはいっても、まるで彼らがお隣さんや知り合いでもあるかのように、有名人のうわさ話がチャットやブログをにぎわしているのです。

誰を信用することができるのか。これは重要な問題です。私たちがグループを作るのには、進化とも関係する深い理由があります。1人でいるより、まとまっているほうが生き残る確率が高くなるからです。特に、1人だと何もできない子どもたちや男性はそうです。具体的な問題や課題に対処するためにだけ形成されるグループもあります。グループで、冬の洞穴で夜を明かす、ぬかるみにはまった車を押し出す、などといった問題を解決していくのです。あるとき、大きな竜巻が発生したせいで、私の乗っていた電車が止まってしまったことがありました。何もない荒涼とした野原の真ん中で、数時間足止めを食らうことになったのです。下車することもできないし、文句を言ってもどうしようもないことは、誰の目にも明らかでした。すると突然、車両に乗り合わせた見知らぬ人同士で会話が始まりました。そして、食べ物が分け合われ、

楽しいうたげに発展していったのです。そのときの乗客の誰とも今、付き合いはありません。問題が解決すると同時に、関係も解消されたのです。

長く生きれば生きるほど、生涯の友を見つけるのは難しくなります。共通の体験、ともに過ごした時間、人生の絶頂期やどん底の生活の記憶などが、生涯の友情の土台になるからです。本当の親友は、私自身よりも私のことをよく知っています。私が自分を信用できなくなったときでさえ、私を信頼してくれるのです。この章ぐらい、少しセンチメンタルになってもかまわないでしょう？　次の言葉を、ぜひメモしておいてください。

「あなたの心のメロディーを知り、あなたがそれを忘れたとき、ひいて聞かせてくれる。それが友」

人生は運命共同体です。自分の力で運命共同体を築きあげることができるなら、**「私のためを考え、私のためになることをしてくれる人たちを自分の周りに集める」**ことを、心がけてください。1つ提案したいことがあります。電子の時代だからこそ、インターネットがなくても維持したいと思えるような友情、直接会ったことがある人との友情を育んでいってはどうでしょうか。

昔から知っている友人と、もう一度初対面からやり直すことはできません。だからこそ貴重なのです。昔から知っているからこそ、今の自分を取り繕ってみたところで、すべてお見通しなのです。だから、昔からの友人には、自慢できないようなことも話せるのでしょう。昔からの友人を持っている人は、ぜひそのことを誇りに思ってください。

リチャード・タニーは、1760人を対象に、友人と生活に対する満足度に関するアンケート調査を行いました。その結果、古い友人がたくさんいる人ほど、生活に満足していることがわかりました。自分の生活に非常に満足している人には、非常に不満な人の2倍の友人がいたのです。誰もがずっと前から知っていたことが、科学的にも証明されたというわけです。友とは、あなたのことをよく知っているにもかかわらず、あなたのことが好きな人たちを指します。今までの話を聞いても、どうすればいいのかわからないと嘆いているあなた。まず、自分を友だちにすることから始めたらどうですか？

ここで1つ、エクササイズをやってみましょう。題して「赤丸エクササイズ」です。

1. 住所録を開いてください。手元になければ、頭の中に思い描くだけでもいいでしょう。あなたの親友は誰と誰ですか？　誰となら、ともに笑い、泣き、沈黙することができるでしょう？

2. その人たちの名前を赤い丸で囲んでください。たくさんである必要はありません。赤丸を付けるかどうか迷った場合、その人に電話をかけるところをイメージしてみてください。相手は不在で、留守番電話のメッセージが聞こえてきます。その声を聞いただけでもうれしい気持ちになれますか？　なれるのなら、答えは明らかでしょう……。

3. この赤い丸は、あなたの宝となり、幸運をもたらしてくれる人たちです。どのくらいの頻度で、この人たちと会っていますか？　とはいえ、この人たちは会う約束を突然キャンセルしても許してくれるはずです。実際、住所録にある、赤丸が付いていない人と会うことのほうが多いのではないでしょうか？　この人たちは、会う約束を本当はキャンセルしたくても、それが言い出しにくいからです。だから義務感で訪問したり、されたりを繰り返すのです。心の中では、どうしてこの人たちと会っているのだろう、などと考えながら。

世の中には2種類の人間がいます。やってくるとその場に笑顔が生まれるタイプと、どこかへ去って行くと、その場に笑顔が生まれるタイプです。

幸せな恋

男：クリスマスに、何がほしい？
女：正直に言うわ。別れてほしいの！
男：こっちも正直に言うよ。あまりお金をかけるつもりはないんだ。

結婚している人は、していない人よりも幸せです。でも、少し冷静になって考えてみようではありませんか。この統計には実は落とし穴があります。まず、結婚していないから不幸なのではありません。元から不幸な相手と結婚しようなどという人は、そもそもいないのです。次に、結婚で得られる幸福感は2年ほどで消えてしまいます。結婚後の2年ではなく、結婚前の1年も含めての2年です。とはいえ、これは統計でしかありません。**私たち一人ひとりの人生には平均値など存在しません。**あるのは上下する波と、山の頂、そして深い谷だけです。結婚生活だけを見た場合も同じで、幸せ度には高低差があります。女性の多くは、旦那さんがうらやましいとぼやきます。彼1人が幸せな結婚生活を送っていると思うからです。

「結婚するべきか、しないべきか――いずれにしても後悔するだろう」。こう言った

のはソクラテスです。あるいは、2度の離婚歴のあるフランツ・ベッケンバウアーだったでしょうか？　偉大な先人たちは、こと結婚に関しては懐疑的であるケースが多かったようです。古代のギリシャ人は、どちらかといえば少年を愛していましたし、ニーチェは「女のところに行くなら、ムチを忘れるな」という格言を遺していました。この言葉は、「幸福とは不幸を持たないこと」とショーペンハウアーは言いました。この言葉は、「私には友だちが1人もいませんが、そのかわり大嫌いな人のうち、実際に付き合いがあるのは数人だけです」と言っているのと同じぐらい、人生に対して否定的な考え方です。偉大な思想家たちが実際に送っていた生活を見るにつけ、なぜこんな欲求不満で、煮え切らない、人間関係においては無能なでくのぼうたちが考えたことを幸せな人生の指針とするべきなのか、まったく理解に苦しみます。彼らは私たちの見本にはなりません。フロイトは、「人間の幸福は、神の創造計画に含まれていなかった」と言っています。ただし、これを書いたとき、彼はコカイン依存症で衰弱し切っていました。功名心が強かったショーペンハウアーは、自分を見失っていたのです。ニーチェはというと、ある女性から性病に感染していました。ムチは持っていっても、コンドームは持っていかなかったようです。

哲学者とジャーナリストは、共通の問題を抱えています。「人生はそれほど悪いものではない」などと書いてしまうと商売あがったりだからです。大学の教授になることもできません。ですから哲学者もジャーナリストと同様、思考の五段活用を駆使します。「えっ！」「まじっ！」「すごい！」「なるほど！」、そして「どうでもいいや！」です。

哲学者が愛の悲観的な側面を強調するのに対し、歌手や詩人は「究極の愛、唯一無二の恋人の存在」を思いをこめて歌いあげます。**運命の人を見つけだし、その目を見つめさえすれば、残りの人生の幸福が約束されるのです。**さあ、どうぞ。60億人の中から、その〝1人〟を見つけてみてください。できれば、人生の最初の80年以内に。でなければ、2人でいる時間が減ってしまいますから。たいていの人は、あまり真剣に探しません。とりあえず、誰かを恋人として確保しておいて、陰でこっそり運命の人を探し続けるのです。幸せになるための方法としては、間違っているような気がしてなりませんが。

理想的なカップル像の代表として、ロミオとジュリエットが知られています。愛のために困難な運命に立ち向かい、最後は命を落とすからです。口の悪い人なら、この2人は一緒に生活する困難を知ることがなかった分、幸せだと言うかもしれません。トリスタンとイゾルデの恋も悲しい展開を迎えます。永遠に恋い焦がれながらも、結ばれることはなく、長い旅路の末に悲しい死を迎えることで、ようやく1つになれたのです。心の冷たい人間だと思われるかもしれませんが、私なら生きているうちに1

つになることを望みます。

ドラマチックな恋は美しい。でもこれは、今まさに恋に落ちている人だけが抱く感情です。その周りにいる人たちにとっては、迷惑でしかありません。こんな言い方をしてすみません。でも**恋をすることは幸福とは無関係**なのです。たいていの人は、人を好きになったという気持ち、喜び、恍惚感に夢中になっているだけで、その恋の相手はさほど重要ではないのです。中には、自分が大好きで、「自分に出会えてよかった。自分がほかの人だったらと思うと、ぞっとする」などと言う人もいます。これはこれで、逆に幸せなのかもしれませんが。

X線で調べると、恋に落ちたばかりの人の脳は、強迫観念の障害のある人の脳に似ています。あらゆるものごとを、頭の中で恋の相手に結びつけるのです。恋する人は、「見て、赤い車が走ってるわ。私のダーリンも赤い車に乗っているのよ。赤い車を見るたびに、彼が私のことを考えているんだって思うの！」などと口走ります。病院の中でこんなことを言う人がいたら、思考能力を正常に戻すために、ただちに精神安定剤を5ミリグラム処方してもいいぐらいです。でも、病院の中でも外でも、実際に薬を与えることはしません。この状態は長続きせず、すぐに元に戻ることを、医者であろうがなかろうが、誰もが知っているからです。

芸能ニュースは、誰と誰がくっついて、誰と誰が別れたという話題で持ちきりです。

本当に退屈で、何がおもしろいのかと思ってしまいます。どうして、円満なカップルの話題は取り上げないのでしょう？　けんかで皿を割ることもなく、恋愛のわなに落ちることもなく、うまくやっている人たちの話を集めた雑誌がないのはなぜでしょうか？　1つ提案があります。円満で安定した恋の歌ばかりを集めた音楽番組を作ってみてはどうでしょうか。『また逢う日まで』ではなく『また会ったね』、『イエスタデイ』ではなく『エブリデイ』、『7年目の浮気』ではなく『70年目の結婚記念日』といった曲を集めるのです。

このほうが、ロマンチックだと思いませんか？　恋愛と失望の間には、もう1つのステージがあります。仲間同士の愛です。これは、目の動きで見てとることができます。できたてほやほやの恋人同士のように目と目で見つめ合うだけでなく、ほかの方向にも目をやります。とはいっても、冷めたカップルのようにてんでに別々の方向を見るわけではありません。目が向かう先は同じなのです。視線の先がきれいな平行線を描いているほどよいとされています。平行線はご存じのように、離れることも交わることもなく、永遠に連れ添うからです。

人生において、ものごとを分かち合うことほど、すばらしいことはありません。以前いかにばかなことを言ったりしたりしたか思い出せないとき、それを聞くことができる伴侶を持っているということは、男性にとってすばらしいことです。

男女は、別れることなく、友だちでいることも可能です。情熱は、恋愛が始まるときには必要かもしれませんが、男女関係の基礎にはなりません。私が思うに、4時間の渋滞中、朝ベッドから起き出す前の15分間、そして14時間の仕事のあとの30分を、一緒に過ごしても苦にならない相手、これが本当の愛ではないでしょうか。

7年目の浮気と13日の金曜日の共通点は何でしょうか？　数字のジンクスを気にする人は多いですが、統計と経験から、心配の必要はないと言い切ることができます。夫婦やカップルが別れるのは、7年目よりも4年目のほうが多いのです。現代の社会は、まるで生活リズムが変わってしまったようです。ちなみに、毎週1日だけ会える遠距離恋愛中のカップルは、49年の歳月を経て、ようやく7年目の浮気ができるようになります。

結婚生活30年を迎えた夫婦に、夫婦円満の秘訣を聞いたことがあります。返ってきた答えはこうでした。「1つだけ、欠かさずにやっていることがあります。私たちが初めて出会ったレストランに今でも定期的に通っているのです。おいしい食事に、キャンドルライト、ピアノの生演奏……。私は毎週火曜日に、夫は毎週木曜日に行くことにしています」

一章分まるごと読める「サキ読み」
「立ち読み」のサービスをご利用いただき、
ありがとうございました。

お読みいただきました書籍の
タイトル・本文は、本サービス掲載時のものです。
実際の刊行書籍とは、一部異なる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

株式会社　サンマーク出版
http://www.sunmark.co.jp/